Österreichische Post AG
Info.Mail Entgelt bezahlt

AUSGABE 2019

Der Gesundheitsförderer

GGF-PROGRAMM
FOLGE DEINER FREUDE

KLEIN UND GESUND!®
KINDHEIT IN BEWEGUNG

JAHRESSCHWERPUNKT
20 JAHRE GGF

MEHR LUST AUF FRISCHE LUFT

ÜBER GARTEN, NATUR UND BEWEGUNG

ggf, Haydngasse 6/31, 1060 Wien • Schutzgebühr 1€

ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

5 würzige Helferlein *machen's wieder gut!*

SONNENTOR®

ALTES KRÄUTERWISSEN ZUM WÜRZEN

Der verträgliche **Rainer Magen,** die starke **Irma Imun,** der entspannte **Rudi Ruhe,** die muntere **Klara Kopf** und die unbeschwerte **Dita Detox:** Die vielseitige Truppe ist so unterschiedlich wie hilfsbereit. Denn zwei Dinge haben all unsere Wieder gut! Gewürzmischungen gemeinsam: sie bringen geschmackvoll Würze auf deinen Teller und Wohlbefinden in deinen Alltag.

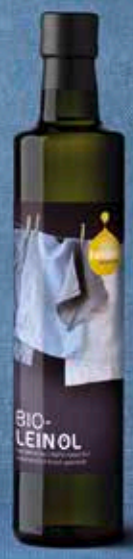
www.sonnentor.com/wiedergut

Fandler ölmühle | 1926

WASSILY KANDINSKY | WEISSES OVAL

MEISTERWERKE IN ÖL

Zur gleichen Zeit, als Wassily Kandinsky am Bauhaus in Weimar über „Punkt und Linie zu Fläche" philosophierte, begannen wir in Pöllau mit Entschiedenheit und Sorgfalt feinste Öle zu pressen. Heute hängen Kandinskys Meisterwerke in den bedeutendsten Sammlungen der Welt, während unsere Öle an den besten Adressen köstliche kulinarische Verbindungen eingehen. Sammeln lassen sich unsere mehr als 40 herausragend guten Ölsorten natürlich auch.



ÖLMÜHLE FANDLER | PÖLLAU | WWW.FANDLER.AT

MEIN CREDO

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart,
der bedeutendste Mensch ist immer der,
der dir gerade gegenübersteht,
und das notwendigste Werk ist stets die Liebe.

— ***Meister Eckhart (1260 – 1328)***

LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DER GGF

Toxische Umweltbelastungen, innere und äußere Stressoren, Unsicherheiten und Existenzängste, falsches Ernährungsverhalten, Schlaf- und Bewegungsmangel führen bereits dazu, dass Zivilisationserkrankungen wie Übergewicht, Fehlverdauung, Aufmerksamkeitsdefizite, Stoffwechselstörungen und Bluthochdruck keine typischen Altersleiden mehr sind, sondern bereits Jugendliche betreffen.

„FASTING: THE SWITCH OF LIFE“ ist das Motto des 18. Internationalen Kongresses der Ärztegesellschaft für Heilfasten und Ernährung, der am 29. und 30. Juni in Überlingen am Bodensee stattfinden wird. International renommierte Wissenschaftler werden Ergebnisse aus neueren wissenschaftlichen Studien über das Fasten vorstellen. Die Mitglieder unseres ggf-Netzwerkes sind dazu herzlich eingeladen.

Fasten wirkt auf den ganzen Menschen, setzt Impulse zur Lebensstiländerung und erhöht die Bereitschaft wieder Eigenverantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen. Intervallfasten, Basenfasten, traditionelles Heilfasten nach Buchinger und das Fasten nach der modernen F. X. Mayr-Methode liegen voll im Trend. Gesundheit ist kein Zufall, sondern ein Geschenk, das man sich selbst machen muss.

In der Funktion als Lektorin unserer **FASTENAKADEMIE** und seit 2019 als Präsidentin der **GGF** freue ich mich, künftigen Fasten-, Basenfasten- und GesundheitstrainerInnen medizinisches Wissen zu den Themen Ernährung, Fastenmedizin, Schlafhygiene und gesunder Lebensstil zu vermitteln. Es ist mir in meinem „medizinischen Alltag“ an der Abteilung für Nierenerkrankungen im LKH Graz und besonders als niedergelassene Wahlärztin ein Anliegen das Wissen aus schul- und komplementär medizinischen Fachbereichen zu vernetzen und kreativ umzusetzen.

Herzlichst, ***Dr. Renate Zach***, Präsidentin der ggf

P.S.

In unserem 21. Jahr begleitet uns und alle unsere Fastenfreund/innen ein neuer Slogan, den wir buchstäblich leben und täglich in uns wachrufen:

Faste.
Und folge
Deiner
Freude.

JETZT NEU!

Der **HOTELGUIDE 2019** enthält die Kurzportraits und Angebote der Fasten für Genießer® Hotels.

IMPRESSUM DER GESUNDHEITSFÖRDERER 2019
ggf **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung**, Haydngasse 6/31, 1060 Wien
Redaktion Ulrike Borovnyak, Marlene Zeugin **Telefon** 01 967 66 50 **Email** office@gesundheitsfoerderung.at
Design Jürgen Brües/altanoite.com **Coverfoto** Sigrid Olsen/PhotoAlto **Druck** AV Astoria

HIER SIND WIR IM NETZ
www.fastenfuergeniesser.com
www.gesundheitsfoerderung.at
www.kleinundgesund.at

MEHR LUST AUF FRISCHE LUFT

Der Frühling kommt. Endlich raus in den Garten, die Natur genießen und bewegt gesund bleiben.

Von Ulrike Borovnyak

Einen Baum pflanzen, ein Haus bauen und einen Sohn zeugen – all dieses soll ein Mann nach Martin Luther in seinem Leben tun. Dass diese Worte von dem Reformator stammen, ist allerdings wenig wahrscheinlich; ihr Ursprung dürfte in zwei anderen Quellen liegen: dem Babylonischem Talmud und dem Roman *„Persische Briefe“* des französischen Schriftstellers und Philosophen Montesquieu.

Aber lassen wir die Ursprungsfrage und die sehr maskuline Prägung des Zitats außer acht und wenden uns der Aussage zu. Es werden zweifellos die großen Sinnfragen des Menschen angesprochen: einen eigenen Lebensraum schaffen und sich reproduzieren, oder anders gesagt: verewigen.

Spannend ist, dass an erster Stelle die Pflanzung eines Baumes genannt wird. Für uns in der Gesundheitsförderung lässt sich klar der Bezug zur Natur als sinnstiftende Lebensgrundlage ausmachen. Die Natur mit allen ihren Rhythmen ist ein einzigartiger Kraftspender. Dass das Leben mit den wechselnden Rhythmen der Natur sich positiv auf unsere Gesundheit auswirkt, hat der Grazer Chronobiologe Prof. Maximilian Moser mit zahlreichen Studien bestätigt. Er schreibt darüber eindrücklich in seinem neuen Buch *„Vom richtigen Umgang mit der Zeit. Die heilende Kraft der Chronobiologie“*.

Ein Gutes hat der Klimawandel in unseren Breiten – zumindest was die Gartenkultur betrifft. Dank verlängerter Warmperioden in den Sommermonaten ist der Garten zum verlängerten Wohnzimmer geworden. Vielleicht ist er weniger geeignet, um einen Baum zu pflanzen als Tomaten zu ziehen. Auch die wieder aufgeflammte Liebe zum Gartendesign zeigt, dass die Natur (auch in kultivierter Form) immer wieder und immer noch als Sehnsuchtsort empfunden wird. Schließlich ist sie eine notwendige Rückzugsoase in einem komplexen Lebensalltag.

Neben Momenten der Entspannung und Auszeit in der Natur, wirkt auch die Bewegung an der frischen Luft sehr positiv, wenn wir in Garten, Feld und Wald aktiv sind. Das mag durch sportliche Betätigung passieren, aber auch durch Gartenarbeit oder das Sammeln von Beeren und Pilzen.

Die Sehnsucht nach dem Echten und Ursprünglichen zeigt sich nicht nur in den Werbeslogans der Supermärkte, sondern in vielen „neuen“ Trends, etwa dem Einkochen von Obst und Gemüse für die Wintermonate. Einen spannenden Blog für die passenden Rezepte gibt es schon. Wobei es empfehlenswert sein könnte, auf die eigene Mama oder Oma zu hören. Und davon wird es in mancher Patchwork-Familie gleich mehrere geben, die gern als wertvolle Auskunftspersonen hilfreich sind.

Auch die Gartenarbeit entspricht der neuen „Soft Health“. Egal ob ein Garten vorhanden ist oder wir eine Terrasse, einen Balkon oder nur ein Fenstersims bepflanzen. Immer verlangt dieses Grün Sorge und Pflege von uns. Und gibt uns umgekehrt den Genuss und die Gewissheit auf gesundes und wohltuendes

FOTO: SIGRID OLSEN/PHOTOALTO

» Es stellt sich die Frage, welche sinnspendenden Handlungen, unseren Lebensstil ausmachen. «

Grün zu blicken. Es braucht nicht viel, um von einem Fleckchen Grün zu profitieren: eine Kräuterkiste bringt frischen Geschmack in den Kochtopf.

Ein kleiner Balkon – gut bepflanzt – schafft eine Wohlfühloase nach getaner Arbeit. Mit bloßen Füssen über den taufrischen Rasen im Garten zu gehen, verleiht das erste Hochgefühl bereits am Morgen. Die Ernährungswissenschaftlerin Hanni Rützler betont in ihrem Buch *„food change“*, dass es nicht kurze Wellnessaufenthalte oder lange Kuren sind, die unsere Gesundheit und Vitalität langfristig stärken, sondern die kleinen täglichen Einheiten davon. Diese Erkenntnis hat sich wissenschaftlich schon unter dem Begriff „Soft Health“ etabliert: Glücksgefühl in kleinen Dosen aus der Natur!

Es gibt keinen Ort, der die Intelligenz unserer nächsten Generation so fördert wie Natur und Garten. Ausprobieren, experimentieren, sich gehen lassen, Spiele erfinden oder Abenteuer erleben. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt, vorausgesetzt die Helikoptereltern lassen es zu. Das werden sie spätestens tun, wenn sie wissen, wie wertvoll der natürliche Lebensraum für das Aufwachsen ihrer Sprösslinge ist. Noch empfehlenswerter: Sie setzen sich einfach in die Sandkiste dazu, lassen sich von ihrem kleinen Dreckspatz ankleckern und bemerken das Strahlen in seinen oder ihren Augen.

Kehren wir noch einmal zum Ausgangspunkt zurück: Das Zitat im Babylonischen Talmud ist durchaus weniger sexistisch. Die Tora lehrte damals, dass der Mensch zuerst ein Haus bauen, einen Weinberg pflanzen und erst dann eine Frau nehmen solle.

Montesquieu wiederum, der mit seinen 161 Briefen rund um zwei persische Reisende und deren muslimisch-orientalischen Blick auf die christliche Gesellschaft in Europa den Nerv seiner Zeit der Aufklärung getroffen hatte, setzt den Menschen vor die Natur, wenn er schreibt: Die wohlgefälligsten Handlungen des Menschen seien ein Kind zu zeugen, einen Acker zu bestellen und einen Baum zu pflanzen.

In Amerika kommt diesen drei Empfehlungen bald noch eine vierte hinzu: ein Schiff beladen – offensichtlich beeinflusst durch die vielen Einwanderer und neuen Siedler aus Europa.

Es stellt sich die Frage, welche sinnspendenden Handlungen unseren Lebensstil ausmachen. Was würden Sie als neue Komponente hinzufügen? Einen Roboter mit künstlicher (oder besser emotionaler) Intelligenz entwickeln? Biogemüse anbauen? Neues Leben im All finden? Was auch immer, um ihrer Gesundheit willen, tun Sie es im Garten! Dann lässt die Vitalität nicht lange auf sich warten.

Mag. Dr. Ulrike Borovnyak
ist Geschäftsführerin der ggf

FOTOS: ANNA LEHNER (PORTRAIT), SIGRID OLSEN/PHOTOALTO (RECHTS)

Faste.
Und folge
Deiner
Freude.

IN RESONANZ MIT DER NATUR

Zeit des Neubeginns – im Einklang mit dem Zyklus der Natur lässt sich viel bewegen.

Von Sabine Schulz

Dynamisches Leben bedeutet immer wieder Neuanfang. Ob neues Jahr oder neuer Tag, neue Partnerschaft oder neues Projekt – Neuanfang hat immer auch mit Loslassen zu tun: Was dürfen wir loslassen, um Raum zu schaffen für das, was da kommen mag und soll? Was dürfen wir loslassen, um das zu werden, für das wir geschaffen sind?

Am leichtesten lassen wir los, um neu durchzustarten, wenn wir ähnlich einer Reisevorbereitung das „Warum" und „Wohin" als – ungefähre– Zielrichtung kennen sowie auch den jetzigen Standpunkt, von wo aus wir losgehen. Denn Leben heißt Bewegung. Im Fluss sein. Mit dem was ist, fließen. Das ist oft leichter gesagt als getan. Vor allem in den Bereichen, wo es besonders wichtig für uns wäre, loszulassen, halten wir besonders gerne fest. Aus vielerlei Gründen. Das können alte Muster sein oder neue Ängste. Oder alte Ängste vor neuen Mustern?

Hier sind Vorbilder gefragt! Wer ist seit Anbeginn an Weltmeisterin im Loslassen und Sich-selbst-Bewegen – und das auch noch im Miteinander? Die Natur. Jedes Jahr, jeden Tag, regelmäßig. Das astronomische Jahr mit allen Zyklen verursacht den biologischen Kreislauf – und betrifft uns alle. So kommt es, dass der Mensch fast schon kollektiv spätestens mit Frühjahrsbeginn einen inneren Antrieb hat, die letzten Reste vom Alten abzuwerfen, um runderneuert weiter zu gehen oder sogar in etwas Neues zu starten.

Hier ist die Natur die perfekte Bühne und zugleich Begleiterin, wenn es darum geht, sich zu erfrischen und zu stärken, sich neu zu orientieren. Oder einfach als Seelen-Balsam. Die Natur als Bühne kennen wir: Wir wandern oder bewegen uns anderweitig in idyllischer bis wilder Naturumgebung.

Aber Natur als Begleiterin? Ja, auch das funktioniert. Angenommen, wir erkennen an, dass unsere jeweilige Umgebung uns spiegelt, was gerade wesentlich ist. Wenn uns an einem Tag die unterschiedlichsten Mitmenschen irritieren und nur wir selbst in allen Begegnungen die gleiche Person sind, hat das vielleicht etwas mit uns zu tun? Sind wir vielleicht mit uns selbst ... irritiert?

Wenn uns am nächsten Tag jeder Mensch unglaublich liebenswert vorkommt (was tatsächlich eine wunderbare Grundeinstellung wäre ...) sind mit großer Wahrscheinlichkeit vor allem wir selbst uns liebevoll zugewandt. Diese Wahrnehmung können wir aktiv als Vorbereitung für Neuanfänge nutzen!

Jetzt kommt die Natur als Begleiterin in's Spiel. Angenommen, Sie verbringen gerade etwas Zeit in Ihrem Garten. Und Ihre Gedanken sind nicht beim letzten oder nächsten Termin ... Sie lachen? Dieser Zustand ist in der Alltagspraxis meist ziemlich selten. Doch genau dort wollen wir hin! In unsere positive Präsenz – hier und jetzt. Mit allem was da ist.

Während Sie nun also mit offenem Blick durch Ihren Garten gehen, können Sie sich zusätzlich fragen:

FOTO: SIGRID OLSEN/PHOTOALTO

Was nehme ich wahr? Was fällt mir angenehm auf? Wo sehe ich Neuanfänge? Was gefällt mir daran? Verändern Sie probeweise die Tiefenschärfe in Ihrem Blick: vom Ganzen zum Detail und wieder zurück – wie kraftvoll sieht ein ganzer Baum hier – und ein junges, frisch-grünes Blatt dort aus?

Nehmen Sie sich einmal die Zeit und „scannen" einen Baum von unten nach oben: Wo zeigt er Ihnen, wie Neuanfang geht? Die Wurzeln: Was brauche ich als Halt, um neu durchzustarten. Die Erde um die Wurzeln: Was brauche ich in meinem Umfeld, um zusätzlich gekräftigt zu werden. Und was nicht? Der Stamm: Was will aus der Erde an die Oberfläche, in die Welt gebracht werden? Große und kleinere Äste: Was sind die großen Themen und was ist auch dabei, jedoch nebensächlich? Finden wir schon Früchte stellvertretend für das, was wir uns wünschen vom Neuanfang? Oder gehen Sie in das Fühlen und nehmen ein Blatt von dem Baum vor Ihnen in die Hand – wie fühlt es sich an? Biegsam und durch die Blattadern zugleich stabilisiert? Wo sind Sie in Ihrem Leben ähnlich gut für das Leben in freier Wildbahn aufgestellt wie dieses kleine Blatt? Und wie duftig riechen – endlich wieder – die ersten Blüten?

Warum wir in Resonanz mit der Natur gehen? Je tiefer wir eintauchen und in Resonanz mit unserer Umgebung gehen, desto mehr trainieren wir die ursprüngliche und in einer Welt der Umbrüche wichtige Fähigkeit, sich wachsam und völlig natürlich auf neue Situationen einzustellen.

Gleichzeitig gefestigt wie der Baum im Garten und beweglich wie dessen biegsame Zweige im Wind. Die unzähligen weiß-rosa Blütenblätter auf der Erde rund um unseren Apfelbaum kündigen die zarte Entwicklung der Früchte an, die wir im Herbst ernten, essen oder verarbeiten werden – Loslassen pur.

Merken Sie es? Die Natur hat uns Leben im Fluss vorgeführt. Solche Bilder können uns begleiten und orientieren, um natürlich und präsent durch das Leben zu gehen. Dem nächsten Neuanfang entgegen.

Sabine Schulz
arbeitet mit Menschen in der Natur nach der von ihr entwickelten Methode NATURESPONSE®.
www.sabine-schulz-kommunikation.com

Die Bloggerin **Susanne Renelt** unterstützt Eltern im Kampf gegen den sitzenden Lebensstil ihrer Kinder.

Ein Interview von Marlene Zeugin

Warum ist das Thema Bewegung für Kinder in der Natur eine Herzensangelegenheit für Sie?

Unser ganzes Leben ist durch Bewegung geprägt. Ohne Bewegung kann der Mensch nicht existieren. Als Diplom-Physiotherapeutin werde ich täglich mit Krankheitsbildern konfrontiert, die allein mit Bewegung effektiv behandelt werden können. Umso erschreckender ist die Tatsache, dass sich immer weniger Kinder ausreichend bewegen. Konzentrationsprobleme, Haltungsschäden und Übergewicht bei Kindern sind leider keine Seltenheit mehr. Bewegung wird dabei sowohl bei der Prophylaxe als auch bei der Therapie oft unterschätzt oder vergessen.

Welche Effekte zeigt Bewegung in der Natur bei Kindern?

Bewegung hilft Kindern **selbstbewusst** zu werden. Natur ist nicht genormt. Kein Kletterbaum hat einen TÜV-Siegel, kein Stein die gleiche Größe mit einem anderen. Diese Vielfalt an Form, Größe, Länge und Gewicht fordert Kinder dazu auf, sich immer wieder anzupassen und gibt ihnen die Möglichkeit körperliche Grenzerfahrungen zu machen. Kinder lernen sich dadurch selber besser kennen und lernen was sie sich zutrauen können. Erfolgserlebnisse helfen ihnen ein positives Selbstbild aufzubauen und so ihr Selbstvertrauen zu stärken.

Bewegung macht **gesund**, stärkt die Muskeln, trainiert das Herz-Kreislauf-System, sorgt für starke Knochen, bewegliche Gelenke und elastische Muskeln und regt den Stoffwechsel an. Der positive Effekt hält bis ins Erwachsenenalter an: Wer sich in der Kindheit viel bewegt, trägt zur Verringerung des Risikos von Herz-Kreislauferkrankungen bei.

Kinder vor dem Bildschirm haben kaum Möglichkeiten angestaute **Aggressionen loszuwerden**. Toben und Spielen sind ideal um Stress abzubauen.

Kinder, die sich viel in der Natur bewegen, haben auch eine **bessere Reaktionsfähigkeit** und ein geringeres Unfallrisiko.

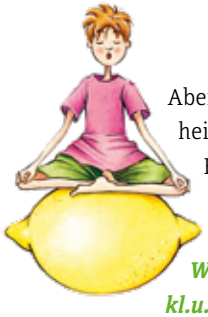
Nicht zuletzt lernen Kinder die **Wertschätzung der Natur**. Wie sollten sich Erwachsenen für den Schutz der Natur einsetzen, wenn sie ohne Beziehung zur Natur aufwachsen?

Wie kann man Bewegung in der Natur einfach in den Tagesablauf integrieren?

Je nach Alter können Entdeckungstouren im kindgerechten Tempo ein Anfang sein. Wichtig ist, dass man unterwegs das Balancieren auf einem Baumstamm oder das Werfen eines Steckens nicht als trödeln, sondern als wichtige Bewegungserfahrung betrachtet. Auch ein Bewegungsspiel kann Kindern den ersten Anstoß geben.

Die vielleicht wichtigste Aufgabe für uns als Eltern aber ist, dass wir unser Kontrollbedürfnis zurückschrauben: *„Nimm dein Handy mit, damit wir dich immer erreichen können!“*, *„Klettere nicht auf den Baum, das ist zu gefährlich!“*, *„Pass auf, du tust dir weh!“*, *„Mach dich nicht dreckig!“* Mit solchen Kommentaren erziehen wir Kinder zu Bewegungsmuffeln. Selbstbestimmung, Autonomie, Freiheit,

FOTOS: SIGRID OLSEN/PHOTOALTO, PRIVAT



Abenteuer, Spaß und Selbstwirksamkeit heißen die Zauberwörter, die Spielen und Bewegen in der Natur zum Teil des Alltags unserer Kinder werden lassen.

Welchen Tipp geben Sie unseren kl.u.gen (klein und gesund!®) Familien mit auf den Weg?

Wir leben im Zeitalter der Frühförderung. Die Nachmittage der Kinder sind verplant. Zeit zum Spielen und Bewegen bleibt kaum. Aber Kinder brauchen viel Bewegung um effektiv lernen zu können.

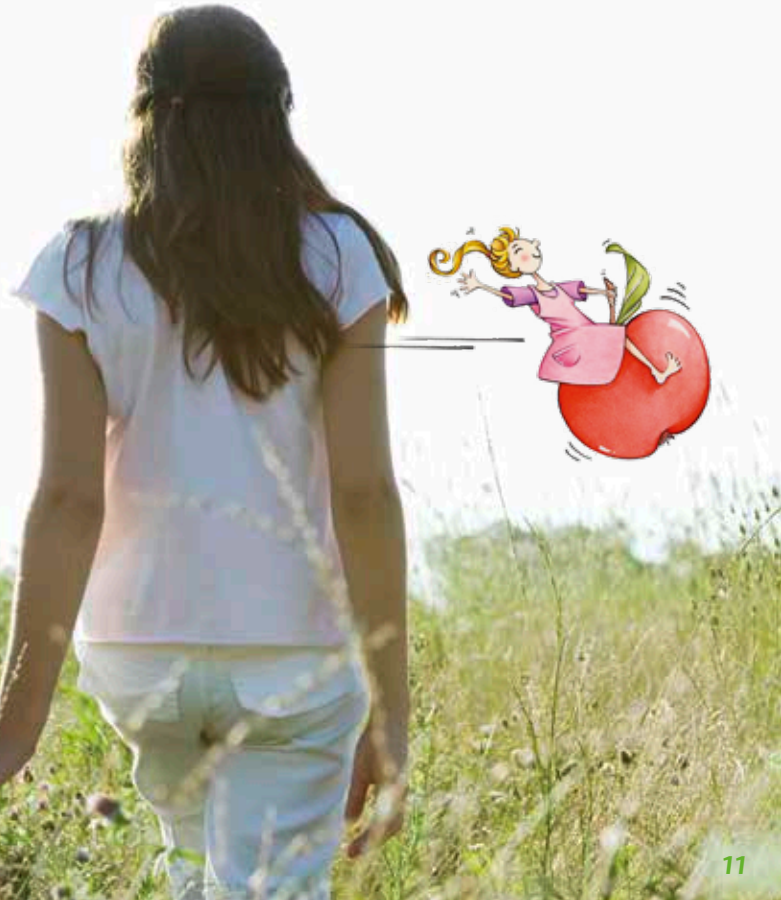
Bewegung fördert die Sauerstoffzufuhr des Gehirns. Allein beim Gehen bekommt das Hirn deutlich mehr Sauerstoff. Die Vernetzung der Nervenzellen ist abhängig von den Aktivitäten: Je mehr sich ein Kind bewegt, desto dichter wird das Netz der Nervenzellen, desto leichter kann es Neues lernen.

Draußen spielen, rutschen, klettern, schaukeln, balancieren und toben fördert Kinder mehr als die „Frühförderung". Lasst ihnen Zeit in einer stressfreien Umgebung Eigeninitiative zu ergreifen und betrachtet das kindliche Spiel nicht als Zeitverschwendung, sondern als Grundvoraussetzung für eine gute Entwicklung.

Was ist Ihre liebste Aktivität in der Natur?

Ich habe das große Glück mit meiner Familie in Griechenland mitten in der Natur zu leben. Am liebsten bin ich mit meinen zwei Kindern und drei Hunden am Strand unterwegs.

***Susanne Renelt**,*
Mutter, Physiotherapeutin, Outdoor-Fan und Gründerin von „Kindheit in Bewegung" bloggt regelmäßig unter ***kindheitinbewegung.de****. Dort finden sich auch Anleitungen für spannende Bewegungsspiele.*



Fasten erfasst die ganze Person, körperliches wie seelisch-geistiges Entschlacken. **Fasten ist nicht in einem Schnellkurs zu vermitteln.** Wer andere beim Fasten begleitet, soll ganzheitlich ausgebildet sein.

ZERTIFIKATSLEHRGÄNGE UNTER ÄRZTLICHER LEITUNG

FASTEN- & GESUNDHEITSTRAINER/IN

*Dieser Lehrgang vermittelt die Fastenmethodik nach **Dr. Buchinger/Dr. Lützner**. Dieses Fasten ist bestens geeignet für alle, die sich gesund fühlen, entschlacken, entgiften und jeglichen Ballast abwerfen möchten.*

BASENFASTEN-VITALTRAINER/IN

*Dieser Lehrgang befasst sich mit den individuellen Fasten- und Stoffwechseltypen. Basenfasten-Vitaltrainer/innen haben die Methodiken **Früchtefasten**, **Suppenfasten** und **Basenfasten** im Repertoire.*

Basische Ernährung führt zur sofortigen Steigerung des Wohlbefindens und zum bewussten Umgang mit Allergien. Eine Basenfastenwoche ist bestens geeignet für Menschen, die gerne viel Bewegung machen oder auch Gesundheitsbewusste, die aufgrund von Medikamenteneinnahme nicht streng fasten dürfen – NATURESPONSE® mit Sabine Schulz inklusive!

GGF KLEIN UND GESUND!® AKADEMIE

WEIL KL.U.GE KINDER WEITERKOMMEN – UND KL.U.GE ERWACHSENE AUCH!

*Der Lehrgang zum/zur **klein und gesund!® Trainer/in** versteht sich als innovatives Aus- und Fortbildungsmodell, das die Teilnehmer/innen mit praxisbezogenem Wissen in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung und Seelische Gesundheit im Bezug auf Kinder ausstattet.*

***Neu in Wien:** Gitti Köstlich, Gustav Cool und Felix Fit laden Sie jetzt ein: Alle Infos zum neuen **berufsbegleitenden Lehrgang in Wien** finden Sie auf unserer Website **www.kleinundgesund.at**. Und bis Ende April gibt es einen **Frühbuchungsrabatt von 10 %**.*

FASTEN-EXPERTIN/-EXPERTE

NEU: GESTALTEN SIE DEN TREND MIT!

Persönliche, wirtschaftliche und gesellschaftliche Veränderungen machen es oft notwendig, sich neu zu orientieren. Aktueller Trend: Gestalte aktiv deine Gesundheit. Die Devise lautet, möglichst lange jung zu bleiben, möglichst früh damit anzufangen.

So entstehen zahlreiche Ernährungsstrategien oder Bewegungs- und Entspannungskonzepte, auch die Jahrtausende alte Tradition des Fastens wird aufgegriffen. Die Komplexität unseres Lebensstils macht es nötig, Ballast abzuwerfen und inne zu halten.

*In vielen Berufsfeldern wie Hoteliers, Apotheker, Köche uvm. wird es damit essentiell, sich mit dem Thema Fasten auseinander zu setzen. Werden Sie Expertin oder Experte, gestalten Sie den aktuellen Trend aktiv mit! Erwerben Sie in **nur einer Woche Basiswissen in Theorie und Praxis**!*

*Fordern Sie die Akademiefolder an unter **Tel. 01 967 66 50**, **Email office@gesundheitsfoerderung.at** oder besuchen Sie uns im Web unter **www.gesundheitsfoerderung.at***

FOTO: GGF

GGF AKADEMIEN

UNSERE ABSOLVENTINNEN 2018

Unser Foto zeigt die stolzen Absolventinnen der ***Fastenakademie*** *sowie der* ***klein und gesund!® Akademie*** *bei der Zertifikatsverleihung im Europahaus Klagenfurt. Familie und Gäste aus der Politik freuten sich mit ihnen! Wir gratulieren den Absolventinnen der Akademien herzlich und heißen die neuen Trainerinnen in unserem Netzwerk willkommen!*

- Angelica Avray *Burgenland*
- Dr. Eveline Egger *Wien*
- Karin Frank *Burgenland*
- Birgit Froschauer *Steiermark*
- Mag. Monika Fussenegger *Vorarlberg*
- Elisabeth Haider LL.M., BSc *Wien*
- Silvia Gratzl *Niederösterreich*
- Mag. Alexandra Hirsch *Steiermark*
- Mag. Eva Kerbl *Steiermark*
- Monika Malfertheiner *Südtirol*
- Barbara Neuer *Wien*
- Roswitha Schroffenegger *Südtirol*
- Eva Strini *Steiermark*
- Daniela Untermoser *Kärnten*
- Mag. Romana Klär *Wien (klein und gesund!®)*

Alle Lehrgangsmodule finden in *Fasten für Genießer® Hotels* statt.

Sie interessieren sich für KRÄUTER, HAUSMITTEL & VOLKSHEILKUNDE?

Dann werden Sie FNL Mitglied!

FREUNDE NATURGEMÄßER LEBENSWEISE

Der FNL bietet Ihnen:

- Zusendung des *„Gesundheitsboten"* mit Berichten über Kräuterkunde & ganzheitliche Gesundheit
- *Volksheilkundliche Kräuterkurse* nach Ignaz Schlifni in ganz Österreich, Italien und Deutschland
- über *30 FNL Kräutergärten*
- ganzjährig *FNL Veranstaltungen & Kräutertreffs*

www.fnl.at

Ausbildungen 2019

FOTO: SIGRID OLSEN/PHOTOALTO

BEGLEITEN SIE MENSCHEN BEI IHRER NEUGEBURT

26. 4. bis 3. 5. 2019 ***Hotel Rose, Maria Taferl***
ggf Fastenakademie
Modul 1 A Fasten- und Gesundheitstrainer/in

26 5. bis 1. 6. 2019 ***Curhaus Bad Mühllacken***
ggf Fastenakademie
Modul 1 B Basenfasten-Vitaltrainer/in

22. bis 25. 6. 2019 ***Das Sonnreich Thermenhotel, Loipersdorf***
ggf Fastenakademie
Modul 2 Bewegung von Körper und Geist

15. bis 21. 9. 2019 ***BioVital Hotel Sommerau, St. Koloman***
ggf Fastenakademie
Modul 3 Ernährung in Theorie und Praxis

1. bis 4. 11. 2019 ***Kloster Wernberg, Villach***
ggf Fastenakademie
Modul 4 Prüfung und Zertifikatsverteilung

HOCHWERTIGE BIO CBD HANFPRODUKTE
direkt vom Hersteller

Die Bio CBD Hanfprodukte von BioBloom aus dem Burgenland wirken durch die volle natürliche Kraft der Hanfpflanze, ohne jegliche Zusatzstoffe. Die Bio CBD Hanfextrakte wurden mit dem AC-Gütesiegel des unabhängigen Patientenvereins ARGE CANNA ausgezeichnet.

Wohlbefinden, Vitalität und innere Balance

Die Bio Hanfprodukte von BioBloom wirken nicht berauschend und sind in zahlreichen Shops und im BioBloom Onlineshop **www.biobloom.com** erhältlich.

BioBloom GmbH | Frauenkirchenerstraße 12 | 7143 Apetlon | +43 664 88 74 7710
www.biobloom.com | blog.biobloom.at Foto: Fotolia/ leszekglasner | PROMOTION

SO WERDE ICH KLEIN UND GESUND!® TRAINER/IN

8. bis 11. 6. 2019 ***Aktivhotel Rohrmooserhof, Schladming***
ggf klein und gesund Akademie
Modul 1 Ernährung in Theorie und Praxis

22. bis 25. 8. 2019 ***Hotel Die Post, Bad Kleinkirchheim***
ggf klein und gesund Akademie
Modul 2 Bewegung und Entspannung

3. bis 6. 10. 2019 ***Almwellness Tonnerhütte, Mühlen***
ggf klein und gesund Akademie
Modul 3 Seelische Gesundheit

3. bis 4. 11. 2019 ***Kloster Wernberg, Villach***
ggf klein und gesund Akademie
Prüfung und Zertifikatsverleihung

NUR IN WIEN: BERUFSBEGLEITENDER LEHRGANG

10. bis 12. 5. 2019 ***Institut Horizont, 1130 Wien***
ggf klein und gesund Akademie
Modul 1 Ernährung in Theorie und Praxis

21./22. 6. und 28./29. 6. 2019 ***Institut Horizont, 1130 Wien***
ggf klein und gesund Akademie
Modul 2 Bewegung und Entspannung

27./28. 9. und 11./12. 10. 2019 ***Institut Horizont, 1130 Wien***
ggf klein und gesund Akademie
Modul 3 Seelische Gesundheit

3. bis 4. 11. 2019 ***Kloster Wernberg, Villach***
ggf klein und gesund Akademie
Prüfung und Zertifikatsverleihung

Fortbildungen und Exkursionen

Start Mai 2019 ***1130 Wien***
Ananda Yogalehrerausbildung, Ganzheitliches Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Energetic Healing
Trainerin Andrea Sri Devi Rastl*; Bonus für ggf Mitglieder*
W *www.lotus-bluete.at*
T *0664 438 87 00* ***E*** *sridevi@lotus-bluete.at*

28. 5. 2019, 14.00 - 16.00 Uhr ***4502 St. Marien***
Genuss-Exkursion E&M Vital
5,– € inkl. Willkommensgeschenk

29. bis 30. 5. 2019 ***Curhaus Bad Mühllacken***
NATURESPONSE®
Trainerin Sabine Schulz
Bonus für ggf Mitglieder

21. bis 22. 6. 2019 ***Das Sonnreich, Loipersdorf***
smoveyWALKING Guide
Bonus für ggf-Mitglieder

22. 6. 2019, ganztags ***1020 Wien***
kl.u.g Gartenworkshop City Farm
halbtags 40,– €, ganztags 60,– € (Kinder 50 % Ermäßigung)

24. 6. 2019 ***8225 Sonnhofen***
Genuss-Exkursion Ölmühle Fandler
5,– € inkl. Willkommensgeschenk

24. 6. 2019 ***8225 Schönegg bei Pöllau***
Genuss-Exkursion Obsthof Retter
5,– € inkl. Willkommensgeschenk

29. bis 30. 6. 2019 ***Buchinger-Wilhelmi-Klinik, Überlingen***
GGF Exkursion „Fasting: The Switch of Life“
Programmdetails auf Seite 18

März bis September ***Wien***
Kid-Fit-Fun® diverse Ausbildungen
Leitung Uschi Gatol; *Bonus für ggf Mitglieder*

Viele Menschen, Organisationen und Unternehmen setzen sich für gesundes Leben ein. **Sie liegen mit uns auf einer Wellenlänge als Partner in der Gesundheitsförderung.** Diese Partner möchten wir Ihnen zur Unterstützung ans Herz legen. **Machen Sie sich selbst ein Bild, tragen Sie gute Ideen weiter, machen Sie unser Netzwerk lebendig.** Wir heißen Sie und Euch herzlich willkommen.

DR. ULRIKE WILHELM
Lass Dein Herz offen

***Fasten heißt für mich**, Ihnen eine wundervolle Woche zu schenken damit Sie frischer, stärker, erholter, entspannter, motivierter und glücklicher in den Alltag zurückkehren. Ich engagiere mich für Gesundheit, weil es unser kostbarstes Gut ist!*
Als Medizinerin und psychosoziale Beraterin setze ich das ganzheitliche Körper & Geist & Seele-Prinzip mit meinen Fastenden um, in exklusiven Kleingruppen lasse ich mich auf jeden Einzelnen ein.

So können Sie Freude spüren, Ihre Achtsamkeit wahrnehmen, Ihre Sinne erleben, die Tiefe des Fastens bemerken, Ihre Ernährung verbessern und einen Neubeginn starten.

Kontakt:
*Mobil **+43 680 115 01 14***
*Email **office@dr-ulrike-wilhelm.at***
*Website **www.insich.org***

CHRISTINE C. FEGERL
Ein genussvoller Prozess

***Meine Erfahrung** als Ernährungswissenschaftlerin und Humanenergetikerin gepaart mit Liebe zur Natur ermöglicht es mir, Kleingruppen von Fastenden auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu begleiten. Die heilsame Wirkung ausgedehnter Wanderungen in der Natur unterstützt den Prozess still und leise.*

Fasten ist wunderbar, um den eigenen Körper besser zu spüren und Schritt für Schritt zum Experten für sich selbst zu werden.
Der genussvolle Prozess ermöglicht durch bewussten Verzicht auf das Unnötige die Konzentration auf das Wesentliche. Am Ende der Fastenwoche sind Sie wieder ein Stück mehr in Einklang mit sich.

Kontakt:
*Mobil **+43 676 612 46 06***
*Email **info@lebensimpulse.com***
*Website **www.lebensimpulse.info/***

CITY FARM
Natur für kleine und große „Stadtkinder"

*Die **City Farm** ist ein städtischer Erlebnisgarten der Gemüsevielfalt und der erste „Garten der Kinder" mitten in Wien. Der gemeinnützige Verein für Urban Gardening, Gartenpädagogik und ökologischer Bildung bietet ganzjährig ein vielfältiges Spektrum an Veranstaltungen für Kinder und Er-*

wachsene an. So erhalten große und kleine „Stadtkinder" Zugang zu nachhaltigen Naturerlebnissen und freudvoller rnährung. Aktuell ist die City Farm Augarten noch dringend auf der Suche nach Spenden und Sponsoren.
Tipp: *Am Samstag, 4. Mai, findet von 13.00 bis 17.00 Uhr ein großes Gartenfest statt – der Eintritt ist frei!*
Kontakt:
Obere Augartenstraße 1c, 1020 Wien
Website ***www.cityfarm.wien***

EVA SCHLATZER

Zurück in die Balance finden

Es ist faszinierend, *wie man mit Einfachheit die Intelligenz des Körpers anspricht und der Körper beginnt, sich selbst zu regulieren und wieder in Balance zu kommen. Wichtig ist, sich selbst etwas Zeit schenken. Gesundheit heißt für mich, Spannungen und alte Muster loslassen. Beweglichkeit erhalten oder wiedergewinnen, um wieder mit Freude am Leben teilnehmen zu können. Durch meine Behandlungen werden Sie sich wie NEUgeboren fühlen, weil Sie eine Hilfe zur Selbsthilfe sind.*
Spezialgebiete: *Dipl. Bowen Practitioner BTAA*
Kontakt:
Mobil ***+43 680 201 52 71***
Email ***evaschlatzer@gmx.at***

HERTA KRUTZLER

Den Menschen die Natur näher bringen

Gesundheit halte ich *für unser größtes Gut. Ich nutze viele Möglichkeiten der Informationen darüber sowie Fortbildungen, um mein Wissen an meine Klienten weitergeben zu können. Unser Körper ist ein genialer, lebendiger Organismus, bewahren wir die Gesundheit als größtes Geschenk im Leben.*

Spezialgebiete: *Dipl. Bowen Practitioner BTAA, Fußzonenreflexmassage, Aromatouch-Anwendung.*
Kontakt:
Mobil ***+43 660 609 76 97***
Email ***hertakrutzler999@gmail.com***
Website ***www.careforliving.jimdo.com***

DIE ORIGINALE BOWEN TECHNIK *fördert eine körperliche und seelische Harmonisierung. Mit sanften, rollenden Bewegungen über Muskeln und Sehnen und bewussten Pausen wird das autonome Nervensystem angeregt. Es sendet über das Faszienensystem Impulse in den ganzen Körper, die ihn an seinen heilen Urzustand erinnern. So werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. In den kurzen Pausen zwischen den Grifffolgen nimmt der Körper diese Impulse auf und verankert sie.*

KONGRESS

Alle zwei Jahre ist es wieder soweit: Am 29. und 30. Juni 2019 findet der **ÄGHE-Kongress** in Überlingen am Bodensee statt.

Das detaillierte Kongressprogramm mit namhaften WissenschaftlerInnen wie Univ. Prof. Dr. Frank Madeo – den viele schon von unserem Jubiläumsfest *„20 Jahre ggf"* kennen – findet Ihr natürlich auf unserer Website. Lernt sie und die neuesten Forschungsergebnisse im Bereich Fasten, Zellerneuerung und Autophagie persönlich kennen!

Darüber hinaus besteht wieder die Möglichkeit, an einer Führung durch die renommierte Buchinger Wilhelmi Klinik – exklusiv für ggf-Mitglieder – teilzunehmen. Wir freuen uns auch sehr, dass ggf-Mitglieder den ermäßigten Kongressbeitrag erhalten. Auf ein lehrreiches und sommerliches Wochenende am herrlichen Bodensee!

Anmeldung und alle Details
www.gesundheitsfoerderung.at

FOTO: SIMON WEGENER

FOTO: VICTOR TONGDEE/ISTOCKPHOTO.COM

2019
Fasten für Genießer® Hotel
ZERTIFIZIERT
Eine Auszeit für Körper, Geist und Seele.
Ein neuer Anfang für Ihr Leben.
Durch Begegnungen, die nur in den
Fasten für Genießer®-Hotels möglich sind,
erhalten Sie Impulse für Ihre Selbstfindung
und Achtsamkeit. Sie fühlen sich wie neugeboren.
Genießen Sie den Luxus des Einfachen!
Mehr erfahren Sie auf unserer Website
www.fastenfuergeniesser.com
ggf ÖSTERREICHISCHE GESELLSCHAFT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

LESEN UND GENIESSEN

BESTSELLER

P. A. Straubinger, Margit Fensl, Nathalie Karré

DER JUNGBRUNNEN–EFFEKT

Kneipp Verlag, 144 Seiten, 22 Euro

Erhältlich im guten Buchhandel

Unsere Netzwerk-Partnerin Mag. Margit Fensl, Ernährungswissenschafterin und Absolventin der ggf-Fastenakademie, geht in ihrem neuen Buch dem Intervallfasten auf den Grund und beschreibt, wie 16 Stunden Fasten das Leben verändern können.

NEUERSCHEINUNG

Christina Thomar

DAS LIFESTYLE FASTENBUCH – HEILFASTEN NACH BREUSS

Mit Cartoons von Barbara Roth

Eigenverlag, 180 Seiten, 19,80 Euro Softcover, 24,80 Hardcover

Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, gibt es keine Ausreden mehr, die 2 plus 50 Gesundheitsformel nicht umzusetzen! Im Gegenteil, Sie werden es nicht erwarten können, die Breuss-Kur auszuprobieren und in Ihren Lebensstil aufzunehmen. Mit ggf-Bonus erhältlich bei der Autorin: christina_thomar@yahoo.de

NEUERSCHEINUNG

Maximilian Moser

VOM RICHTIGEN UMGANG MIT DER ZEIT

Allegria Verlag, 218 Seiten, 18 Euro

Erhältlich im guten Buchhandel

Die Freude, nach den Rhythmen des Lebens und der Natur zu leben, macht dieses Buch erlebbar. Neben dem Gespür und alten Traditionen zeigt Maximilian Moser umfangreiche Studien aus seiner Forschung zur Chronobiologie auf und belegt die essentielle Bedeutung der Rhythmik für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil.

Ein *Wordrap* mit Univ. Prof. Dr. phil. **Maximilian Moser**

Seine Forschungen an der Medizinischen Universität Graz umfassen neben den Gesundheitswissenschaften, Präventiv-, Gender und Umweltmedizin sowie Stressforschung. Vor allem jedoch gilt er als jener Wissenschaftler, der sich der Chronobiologie verschrieben hat und die gesundheitliche Wirkung der menschlichen Rhythmen erforscht. Damit beschäftigt sich auch sein neuestes Buch *(siehe links unten)*.
Hier der Mensch Maximilian Moser hinter dem großen Zeitforscher – einmal ganz privat.

1. **Echter Genuss ist für mich** ... *ein schönes Gespräch mit einem interessanten Menschen, ein gutes Buch, ein eindrucksvolles Kunstwerk oder Musikstück, Verweilen in der Natur.*
2. **Mein Lieblingsgericht als Kind war** ... *Spaghetti, wie meine Mutter sie zubereitet hat.*
3. **Mein Lieblingsgericht heute ist** ... *Zirben-Basilikum-Pesto und Ayurvedaküche.*
4. **Der schönste Ort, den ich je bereisen durfte** ... *sind die Bergwiesen und -bäche am Großglockner.*
5. **Der Ort, an dem ich mich am liebsten zurückziehe** ... *ist ein Ruheplatz in der Natur, meist am Wasser: an einem Teich, See oder am Meer.*
6. **Ein Mensch, dem ich viel zu verdanken habe** ... *ist Gunther Hildebrandt, einer der Begründer der Chronobiologie. Mein Glück war, ihn als persönlichen Lehrer zu haben.*
7. **Auf Chronobiologie bin ich gestoßen, weil** ... *ich dauernd Erkältungen hatte, durch Rhythmus gesünder wurde.*
8. **Was Rhythmik für mich nach all den Jahren der Erfahrung bedeutet** ... *dass wir außer dem physischen Leib auch über einen Zeitkörper verfügen, der eng mit unserer Gesundheit verbunden ist.*
9. **Menschen, die mir viel bedeuten sind** ... *meine Familie und Freunde, sowie alle Menschen, die sich für gute Anliegen und andere Menschen einsetzen.*
10. **Echte Lebensfreude erfahre ich immer, wenn** ... *wenn ich merke, dass Menschen im Grunde ihres Herzens gutwillig und hilfsbereit sind.*
11. **Was ich der ggf für die Zukunft wünschen** ... *dass Gesundheitsförderung die Spitzenmedizin der Zukunft wird und das ganze medizinische System auf Prävention und Gesundheitsförderung umgestellt wird.*

SMOVEY – BE PART OF IT

NEUER PARTNER – NEUE FORTBILDUNG

smoveyWALKING ist seit geraumer Zeit eine bei vielen Menschen beliebte Arten des Walkens. Die grünen Ringe sind nicht nur ein Blickfang und ziehen das Interesse auf sich, sie haben vor allem eine ganz besondere Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Beim smoveyWALKING unterstützt der aktive Schwung mit den Armen die natürliche Aufrichtung des Körpers und bewirkt eine leichte Rotation der Wirbelsäule, wodurch die Stabilisatoren zusätzlich aktiviert werden. Zudem ist immer die leichte Vibration der Ringe zu spüren, welche sich über die Handreflexzonen in den gesamten Körper überträgt.

Spezielle Übungen mit den smoveys können beim smoveyWALKING äußerst vielseitig integriert werden. Der entspannende Abschluss einer Einheit durch das sanfte Abrollen am Körper lässt die wohltuende Wirkung der Vibrationen noch einmal so richtig zur Geltung kommen.

Erfinder der smoveys ist Johann „Salzhans" Salzwimmer, der als sehr aktiver und sportlicher Mann im Alter von 50 Jahren mit der Diagnose „Morbus Parkinson" konfrontiert wurde. Um seine Mobilität weitgehend erhalten zu können, trainiert er regelmäßig mit smovey, mittlerweile über 20 Jahre.

Produziert werden die grünen Fitnessringe in einer Integrationswerkstatt im oberösterreichischen Weyer – so findet hier die Ethik und Philosophie von smovey „Der Mensch steht im Mittelpunkt" ihre Entsprechung .

In der eintägigen **smoveyWALKING-Guide-Ausbildung** wird ein umfassendes Wissen in Theorie und ganz viel Praxis vermittelt. Die Entstehung der Technik, die Wirkungsweise und richtige Handhabung der smoveys spielen dabei eine ebenso wichtige Rolle wie ein umfangreicher Praxisteil, bei der die Grundlagen des smoveyWALKINGS und die Basisübungen mit smovey gelehrt werden. Infos zu organisatorischen Abläufen und Tipps zum Start mit eigenen Gruppen runden die Ausbildung ab.

www.smovey.com

Sonderpreis für ggf-Mitglieder
€ 170,-- (statt € 189,--)
inkl. umfangreichem Skriptum!
Termin
21./22. 6. 2019 im Hotel Das Sonnreich, Loipersdorf
Anmeldung
office@gesundheitsfoerderung.at

*Seit dem Jubiläumsfest im September ist **smovey** offizieller Partner der ggf*

NEU IM NETZWEWRK

BIO–BÄCKEREI NADRAG

Wir begrüßen die Bäckerei Nadrag aus Krumpendorf am Wörthersee in unserem Netzwerk. Seine Arbeit beschreibt Bio-Bäcker Manfred Radaschl so: „Was Sie bei uns finden werden, ist ein Bäcker, der in seinem Bio-Mehl nicht nur die Grundlage für sein Bio-Brot sieht, sondern die Chance nachhaltig zu arbeiten und zu leben, der nächsten

Generationen eine Grundlage zu bieten. Und zu den Menschen zeigen, was leidenschaftliches BIO und ehrlicher Umweltschutz bedeuten können.“ Gratulation auch zur kürzlich erfolgreich absolvierten ggf-Fastenwoche.

Bio-Bäckerei Nadrag
Bachweg 45, 9201 Krumpendorf
www.nadragbrot.at

20 JAHRE GGF

Bei unserem Jubiläumsgenussfest am 28. und 29. September 2018 in Loipersdorf feierten wir 20 Jahre Gesundheitsförderung und Fasten für Genießer®. Wir zeigten, was wir alle gemeinsam draufhaben: Lebensfreude für Groß & Klein – von Anfang an.

Der Freitag startete mit einer Exkursion zur Ölmühle Fandler – inkl. Schaukochen mit Josef Spindler. Danach folgte die Genussexkursion zum Obsthof Retter zum fruchtigen Aperitif.

Nach dem herzlichen Empfang im Hotel Das Sonnreich wurde die Geburtstagstorte angeschnitten. Die Teilnehmer/innen ließen sich an drei Partnerständen informieren und verwöhnen: Bowen Technik, Hyla Austria und Angela Fuerschuss.

Die Generalversammlung gab einen Einblick in das Tun des Vereins und warf einen Blick in die Zukunft. Im Zuge der Generalversammlung wurde auch der neue Vorstand gewählt. Highlight des Abends waren die neuesten Erkenntnisse und Studien des renommierten Fasten-Forschers Prof. Dr. Frank Madeo.

Am Samstag besuchten wir das Schoko-Laden-Theater von Zotter. Mit viel Freude beendeten wir unser Fest mit dem ggf-Bauerngolf-Turnier.

FOTOS: GGF

Faste. Und folge Deiner Freude.

Freundschaft ist wertvoll. Als Mitglied der **Österreichische Gesellschaft für Gesundheitsförderung ggf** unterstützen Sie als eine/r unserer Fastenfreund/innen

- das **1. unabhängige Gütesiegel** für Fastenhotels in Europa,
- die seriöse **Aufklärung** und **Wissensvermittlung** in der Gesundheitsförderung,
- die **ggf-Kindergesundheitsinitiative klein und gesund!®** in Kindergärten, Schulen, Freizeiteinrichtungen für Kinder und Familien.

Ihre ganz persönlichen Vorteile:

- Ermäßigung bei Fasten für Genießer®-Urlauben und vielen Veranstaltungen
- Den aktuellen Guide **„Fasten für Genießer® Hotels“** einmal jährlich kostenlos ins Haus.
- Unser Magazin **„Der Gesundheitsförderer“** einmal jährlich frei Haus.
- Der Newsletter **„Die Gesundheitsförderin“** – monatlich gefüllt mit Infos und tollen Aktivitäten.
- Einladung zum **ggf Genussfest**
- Ein biologisches **Willkommensgeschenk** für alle neuen Mitglieder!

Möglichkeit zur **Mitgliedschaft** und der Unterstützung unserer Aktivitäten – die Mitgliedschaft für Einzelpersonen kostet 35,– € bzw. für Familien/Paare 55,– €

Alle Infos auch über unsere Website ***www.gesundheitsfoerderung.at*** oder via E-Mail an ***office@gesundheitsfoerderung.at***

Bankverbindung: Raiffeisen
IBAN AT29 3926 7000 0025 5778

FOTO: ANNA LEHNER

Fasten für Genießer® Programm 2019

- *Fragen Sie nach Ihrem ggf-Mitglieder-Bonus! (bis zu 10 % Ermäßigung auf den Seminarpreis). Änderungen vorbehalten!*
- *Das Generali-Logo zeigt Ihnen, dass in diesen Fasten für Genießer-Hotels® eine Kostenübernahme im Rahmen des Generali-Rund um Gesund-Pakets möglich ist.*
- *Weitere Informationen über alle Veranstaltungen finden Sie bei den Hotelpartnern oder unter www.fastenfuergeniesser.at*

13. bis 20. 4. 2019 und auf Anfrage

Balance – Das 4 Elemente SPA & GOLF Hotel

Saftfasten

Trainerin Dr. Ulrike Wilhelm

W www.balancehotel.at

T +43 4272 2479 **E** office@balancehotel.at

21. bis 28. 9., 5. bis 12. 10., 12. bis 19. 10. 2019

Hotel Lärchenhof Katschberg, Kärnten

Almfasten nach Dr. Buchinger-Lützner

W www.laerchenhof-katschberg.at

T +43 4734 250 **E** info@laerchenhof-katschberg.at

26. 4. bis 3. 5., 5. bis 12. 5., 28. 6. bis 5. 7., 1. bis 8. 9. 201

Hügellandhof, Neuhaus, Burgenland

Intermittierendes Basen-Essen-Fasten

oder **Intermittierendes Suppen-Fasten**

W www.huegellandhof.at

M +43 664 117 07 48 **E** office@huegellandhof.at

8. bis 15. 6., 19. bis 26. 10. 2019

Hotel Bristol, Opatija, Kroatien

Basenfasten am Mittelmeer

W www.hotel-bristol.hr

T +38 5 51 706 300 **E** info@hotel-bristol.hr

buchbar im Mär., Apr., Okt. 2019

Kempinski Hotel Adriatic, Savudrija, Kroatien

Basische Genusswoche

W www.kempinski.com/de/istria/hotel-adriatic

T +3 85 52 707 045 **E** jelena.krnic@kempinski.com

buchbar im Mär., Apr., Mai, Jun., Jul., Okt., Nov. 2019

Das Sonnreich, Loipersdorf, Steiermark

Heilfasten nach Buchinger-Lützner

Trainerin Mag. Barbara Ebner

Basenfasten-Genusswoche

Trainerin Heike Burzki

W www.sonnreich.at

T +43 3382 200 00 **E** info@sonnreich.at

ganzjährig buchbar

Kloster Wernberg, Kärnten

Neugeburt für Körper, Geist und Seele

W www.klosterwernberg.at **T** +43 4252 2216

E gaeste-bildungshaus@klosterwernberg.at

ganzjährig buchbar

Therme & Spa Resort Das Ronacher, Bad Kleinkirchheim, Kärnten

Neugeburt für Körper, Geist und Seele

oder **Detox-Wellness-Tage**

W www.ronacher.com

T +43 4240 282 **E** hotel@ronacher.com

ganzjährig buchbar

Curhaus Bad Mühllacken, Feldkirchen, OÖ

Fasten im Sinne der Traditionellen Europäischen Medizin

Trainerin Elisabeth Rabeder

W www.tem-zentrum.at **T** +43 7233 72 15

E badmuehllacken@marienschwestern.at

ganzjährig buchbar

Fastenzentrum «inSich», Bad Vöslau, NÖ

Neugeburt für Körper, Geist und Seele

W www.insich.org

M +43 680 115 01 14 **E** office@dr-ulrike-wilhelm.at

ganzjährig buchbar

Hotel Rose, Maria Taferl, NÖ

Fasten für Genießer-/ Basenfasten-Genusswoche

W www.hotelrose.co.at

T +43 7413 304 **E** office@hotelrose.co.at

ganzjährig buchbar

Gesundheitshotel Klosterberg, Langschlag, NÖ

Tee-Saft-Fasten/Obst-Gemüse-Fasten

W www.klosterberg.at

T +43 2814 8276 **E** info@klosterberg.at

FOTO: VICTOR TONGDEE/ISTOCKPHOTO.COM

ganzjährig buchbar

Gesundheits-Hotel Miraverde, Bad Hall, OÖ

Natur-Heilfasten nach Buchinger Basenfasten

W www.eurothermen.at

T +43 7258 799-6600 ***E*** miraverde@eurothermen.at

ganzjährig buchbar

BioVitalHotel Sommerau, St. Koloman, Salzburg

Entschleunigen und neue Energie tanken

W www.biohotel-sommerau.at

T +43 6241 212 ***E*** info@biohotel-sommerau.at

ganzjährig buchbar

Q! Resort, Kitzbühel, Tirol

Basenfasten ohne Verzicht auf kulinarischen Genuss

Trainerin Bibiana Loock

W www.qresort.at

T +43 5 356 621 36 ***E*** q-resort@loock-hotels.com

ganzjährig buchbar

Park Hotel Reserve Marlena, Südtirol

Basenfasten die Wacker-Methode®

W www.marlena.it

T +39 473 222 266 ***E*** info@marlena.it

Das ggf-Programm 2019

- *Aktualisierte Informationen über alle Veranstaltungen finden Sie unter www.gesundheitsfoerderung.at/veranstaltungen*
- *Fragen Sie nach Ihrem ggf-Mitglieder-Bonus!*

Fastenferienwochen

13. bis 18. 5. 2019
Seyring/Gerasdorf bei Wien
Ambulantes Basenfasten „Fit & vital in den Sommer“
Trainerin Eva Strini
M *+43 699 119 493 94* **E** *eva.strini@aon.at*

25. 5. bis 1. 6. 2019
Pernegg, Niederösterreich
Fastenwoche – Zeit für Träume, Wünsche, Glücklichsein
Trainerin Dr. Eveline Egger
W *www.fastenkreativ.at*
M *+43 699 147 784 47* **E** *eveegger@gmail.com*

15. bis 22. 6. 2019
Von Crna/Slowenien nach Gurk/Kärnten
Fastenpilgerwanderung am Hemmapilgerweg
Trainerin Elisabeth Stürzenbecher-Fellner
W *www.fastenpilgerwandern.at*
M *+43 664 920 95 60* **E** *esf@fellner-hg.at*

16. bis 23. 8. 2019
Vahrn, Südtirol
SommerFasten – die Leichtigkeit des Seins genießen
Trainrin Monika Engl
W *www.monikaengl.com*
T *+39 348 69 29 394* **E** *info@monikaengl.com*

19. bis 26. 10. 2019
Kempinski Hotel Adriatic, Kroatien
Basische Genusswoche in Savudria
Trainerin Birgit Froschauer
W *www.bauaufdeinenkoerper.com*
M *+43 676 667 24 08* **E** *info@bauaufdeinenkoerper.com*

4. bis 14. 11. 2019
Mallorca
Traumhafter Fastenurlaub auf der Sonneninsel
Trainerin Mag. Barbara Ebner
W *www.fastenurlaub.at*
M *+43 676 669 41 46* **E** *barbara.ebner@fastenurlaub.at*

14. bis 20. 12. 2019
Weißensee, Kärnten
Bewusstes Eintauchen in die Stille!
Trainerin Barbara Neuer
W *www.auszeit-neuzeit.at*
M *+43 699 123 662 15* **E** *office@auszeit-neuzeit.at*

15. bis 19. 4., 6. bis 13. 7., 20. bis 27. 7., 17. bis 24. 8., 28. 10. bis 1. 11. 2019
Hippo-Campus Reit- und Therapiezentrum, Deutsch Haslau
Reiterferien für Kinder inkl. praktisches Englisch
Trainerin Manuela Werny
W *www.hippo-campus.at*
M *+43 664 517 56 17* **E** *manuela@hippo-campus.at*

Ernährung und Bewegung

16. 6. 2019, 10.00 bis 14.00 Uhr
Kochstudio „Die Pause“, 1070 Wien
TCM Kochkurs: Herz ist Trumpf – Ruhiger Geist – gesundes Herz
Trainerin Sabine Dobesberger, MSc
W *www.diepause.at*
M *+43 699 197 439 07* **E** *office@diepause.at*

2. 5. 2019, ab 15.00 Uhr
8042 Graz, St. Peter
Tag der offenen Therapeuten-Tür – Vorstellen der Bowen-Technik
Trainerin Herta Krutzler
W *www.careforliving.jimdo.com*
M *+43 660 609 76 97* **E** *hertakrutzler999@gmail.com*

Luvos® Detox

Für mehr Energie und Wohlbefinden

Schützen Sie Ihren Organismus vor Schadstoffen aus der Nahrung!

- ✔ natürliche innere Reinigung
- ✔ aktiver Schutz vor freien Radikalen
- ✔ natürlich wirksam bei Histaminintoleranz
- ✔ Naturprodukt aus Deutschland

für Veganer geeignet

Detox Balance für Körper, Geist & Seele

Medizinprodukt. Über Wirkung und Nebenwirkung informiert Arzt oder Apotheker.

www.luvos.de

Johannesbad

St. Georg ★★★★ Hotel

St. Georg Dr. Zimmermann-Str. 7 | 5630 Bad Hofgastein
+43 6432 6100 | info.stgeorg@johannesbad.com
www.stgeorg.com

Entdecken Sie besonderen Charme mit Herz und Alpenflair!

Wo könnte man sich besser dem eigenen Wohlbefinden widmen, als dort, wo seit Jahrtausenden heilendes Thermalwasser aus dem Urgestein der Tauern sprudelt, wo traumhafte Natur und Berge zur Bewegung locken. Der Wohlfühlfaktor ist enorm:
Wellness pur mit dem echten Gasteiner Thermalwasser und gesunde Gaumenfreude schreiben wir groß. Sie können Ihr Wohlbefinden in unsere Hände legen und die Seele baumeln lassen. Mit den vielfältigen Beauty-, Wellness- und Gesundheitsbehandlungen fühlen Sie sich wie neu geboren:

- **Basenfasten nach der Wacker-Methode®**
- **Heilfasten nach Dr. F. X. Mayr**
- **Gesundheitswochen und Heilstollenkuren**

WATER OF LIFE©

www.pfaffenhuemer.at

ST. LEONHARDS

www.wateroflife.at

DIE WARME WELLE DER HERZATMUNG

Menschen am Weg zu sich selbst, besser gesagt zu ihrem tieferen ICH, wissen es wohl – eine entspannte Haltung aus dem Herzbereich heraus fühlt sich stark und unabhängig gut an. Es ermöglicht auch dem Gehirn, schneller und flexibler zu arbeiten und das vegetative Nervensystem balanciert sich bei Überlastung in null komma nix. Solltest du diese warme Welle der Herzatmung nicht oft genug nutzen – hier eine kleine Anleitung.

Setz dich mit aufrechter Wirbelsäule hin, um den Brustraum gut zu spüren und atme ruhig und besonnen.

Mehrmals tief und langsam ein- und ausatmen, dem Atemgang bewusst mit den Gedanken folgen.

Während der tiefen und langsamen Atmung die Aufmerksamkeit auf das Herz selbst richten, vielleicht spürst du es leise pochen. Zum besseren Vorstellen, kannst du dem Atemstrom gedanklich eine Farbe geben – spüre wie das Herz reinen Sauerstoff aufnimmt (denk dabei an die Farbe Himmelblau oder Grasgrün) und wie es beim Ausatmen Überflüssiges wegbläst (denk dabei an die Farbe Rotbraun oder Schwarz).

Während du atmest, ein Bild für Dankbarkeit und Liebe vorstellen (z.B. daran denken in fragende Kinderaugen zu blicken und das Kind liebevoll zu umarmen, ein geliebtes Tier zu streicheln, in eine schöne Landschaft zu schauen ...). Wie von selbst rollt dabei eine warme Welle des Wohlwollens mit der Atmung aus deinem Brustkorb. Es breitet sich ein sanfter Zustand des Gleichklangs aus und wichtige Eindrücke können aufblitzen.

Diese Atmung wenigstens zehn Minuten täglich angewendet, beeinflusst das gegenwärtige Wohlbefinden ganz erheblich. Auch bei Bewegung in schöner, grüner Natur gelingt diese gedanklich fokussierte „herzöffnende" Atmung leicht und ist effektiv.

Inspiriert vom Handbuch „ICH - Zirkus des Lebens" von Angela Fürschuss (www.thecoach.club).

EIN HERZLICHES DANKE AN UNSERE HAUPTSPONSOREN FÜR DIE WERTVOLLE UNTERSTÜTZUNG

GENERALI

WATER OF LIFE ST. LEONHARDS

APOTHEKE ZUR KAISERKRONE

ADOLF JUSTS Luvos HEILERDE

MERZ Vertrieb durch

INTELLIGENTE GENÜSSE

BIO **SUPERFRUITS**

Wir haben der Natur nichts hinzuzufügen.

OBSTHOF
RETTER
1886 AUSTRIA

www.obsthof-retter.com

Natur

Mazerat aus den frischen Sprossen des Himbeerstrauchs

GEMMOPLANT® 71 Mazerate und 29 Mischungen
www.gemmoplant.at

Power

Mazerat aus den frischen Sprossen der Brombeere

GEMMOPLANT® 71 Mazerate und 29 Mischungen
www.gemmoplant.at

Power

Mazerat aus den frischen Knospen des Feigenbaums

GEMMOPLANT® 71 Mazerate und 29 Mischungen
www.gemmoplant.at

Natur

Mazerat aus den frischen Sprossen der Preiselbeere

GEMMOPLANT® 71 Mazerate und 29 Mischungen
www.gemmoplant.at

Die Kraft junger Pflanzentriebe in Tropfenform. Erhältlich in allen Apotheken. Vertrieb:

APOTHEKE ZUR KAISERKRONE
GROSSHANDEL
Mariahilfer Straße 110 · A-1070 Wien